

# KORCE®



Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durchs Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen.

Ein Workout für die Körpermitte  
Mobilität + Stabilität + Balance = bessere Beweglichkeit + weniger Rückenschmerzen  
Perfektes Training für den Alltag

**Sei kraftvoll und geschmeidig  
KORCE bringt dich auf den Weg**

## **Termine:**

Montag 19:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

## **Über Zoom**

Zoom-Meeting beitreten

[https://us02web.zoom.us/j/2281051517?](https://us02web.zoom.us/j/2281051517?pwd=UTBITVlJQjNwT1Aza0xybm43cnVEUT09)

[pwd=UTBITVlJQjNwT1Aza0xybm43cnVEUT09](https://us02web.zoom.us/j/2281051517?pwd=UTBITVlJQjNwT1Aza0xybm43cnVEUT09)

Meeting-ID: 228 105 1517

Kenncode: 867748

Bitte vorher Kontakt zur Kursleiterin aufnehmen.

## **Ansprechpartner:**

Sibille Putsch

IRON SYSTEM® Specialist seit 2009

Tel.: +49 162 4462712

Mail : [sibille.putsch@gmx.de](mailto:sibille.putsch@gmx.de)



Weitere Infos auch unter [www.iron-system.com](http://www.iron-system.com)

**Altersklasse:**

16 bis 70+ Jahre

Einstieg jederzeit möglich. Die Übungen können individuell angepasst werden.

**Material:**

Joga Matte und Handtuch

Geturnt wird Barfuß 